

Meal Plan - 2500-Kalorien-Makro-Ernährungsplan

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

Day 1

2461 kcal ● 142g Protein (23%) ● 120g Fett (44%) ● 179g Kohlenhydrate (29%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

480 kcal, 26g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal

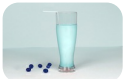


Kohl & Bacon-Pfanne

312 kcal

Snacks

335 kcal, 13g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kefir

150 kcal



Brezeln

183 kcal

Mittagessen

900 kcal, 48g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n)- 403 kcal



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



Lachs & Artischocken-Salat

315 kcal

Abendessen

745 kcal, 55g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

515 kcal



Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal

Day 2

2477 kcal ● 141g Protein (23%) ● 141g Fett (51%) ● 137g Kohlenhydrate (22%) ● 26g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

480 kcal, 26g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Kohl & Bacon-Pfanne

312 kcal

Snacks

335 kcal, 13g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kefir

150 kcal



Brezeln

183 kcal

Mittagessen

900 kcal, 48g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n)- 403 kcal



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



Lachs & Artischocken-Salat

315 kcal

Abendessen

760 kcal, 54g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz- 622 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal

Day 3

2555 kcal ● 167g Protein (26%) ● 134g Fett (47%) ● 143g Kohlenhydrate (22%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

455 kcal, 29g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

Snacks

335 kcal, 13g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kefir

150 kcal



Brezeln

183 kcal

Mittagessen

900 kcal, 60g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Einfacher Sardinensalat

531 kcal



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 370 kcal

Abendessen

865 kcal, 64g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Süßkartoffelspalten

347 kcal



Ranch-Schweinekoteletts

1 1/2 Kotelett(s)- 518 kcal

Day 4

2553 kcal ● 173g Protein (27%) ● 146g Fett (52%) ● 107g Kohlenhydrate (17%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

455 kcal, 29g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Eier mit Tomate und Avocado
326 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Snacks

330 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Grünkohl-Chips
206 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Mittagessen

900 kcal, 60g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Einfacher Sardinensalat
531 kcal



Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 370 kcal

Abendessen

865 kcal, 64g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Süßkartoffelspalten
347 kcal



Ranch-Schweinekoteletts
1 1/2 Kotelett(s)- 518 kcal

Day 5

2509 kcal ● 157g Protein (25%) ● 126g Fett (45%) ● 159g Kohlenhydrate (25%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

425 kcal, 27g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Waffeln & griechischer Joghurt
1 Waffel(n)- 119 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Snacks

330 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Grünkohl-Chips
206 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Mittagessen

855 kcal, 62g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Grüne Bohnen mit Butter
391 kcal



Hähnchen Marsala
8 oz Hähnchen- 466 kcal

Abendessen

900 kcal, 49g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Buttriger weißer Reis
243 kcal



Lachs & Gemüse One-Pot
7 oz Lachs- 655 kcal

Day
6

2466 kcal ● 170g Protein (28%) ● 106g Fett (39%) ● 168g Kohlenhydrate (27%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

425 kcal, 27g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Waffeln & griechischer Joghurt

1 Waffel(n)- 119 kcal



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

Snacks

375 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Paprikastreifen und Hummus

227 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Mittagessen

840 kcal, 51g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Abendessen

825 kcal, 75g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 oz- 706 kcal

Day
7

2466 kcal ● 170g Protein (28%) ● 106g Fett (39%) ● 168g Kohlenhydrate (27%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

425 kcal, 27g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Waffeln & griechischer Joghurt

1 Waffel(n)- 119 kcal



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

Snacks

375 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Paprikastreifen und Hummus

227 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Mittagessen

840 kcal, 51g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Abendessen

825 kcal, 75g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal



Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 oz- 706 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Kefir (aromatisiert)
3 Tasse (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- ☐ Ghee
1/2 EL (8g)
- ☐ Ei(er)
4 groß (200g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)
- ☐ Butter
3/8 Stange (47g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
- ☐ Vollmilch
2 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 oz (57g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
5 oz (142g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/2 lbs (245g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit
2 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (830g)
- ☐ Avocados
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Limettensaft
1/2 EL (mL)

Schweinefleischprodukte

- ☐ Speck, roh
4 Scheibe(n) (113g)
- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
1 3/4 lbs (791g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs aus der Dose
1/2 lbs (255g)
- ☐ Sardinen, in Öl (Konserven)
4 Dose (368g)
- ☐ Lachs
1/2 lbs (198g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1 1/2 Dose (258g)
- ☐ Tilapia, roh
1 1/4 lbs (560g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
- ☐ Hähnchenschenkel, mit Haut
2/3 lbs (302g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
6 EL (mL)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)
- ☐ Ranch-Dressing-Mix
3/8 Päckchen (ca. 28 g) (11g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)

Fette und Öle

- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1/4 lbs (mL)
- ☐ Öl
3 1/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 oz (mL)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 EL (40g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chipotle-Gewürz
1/2 TL (1g)
- ☐ Salz
1 oz (28g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 1/2 g (3g)
- ☐ frischer Basilikum
4 1/2 g (5g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kohl
2 Tasse, gehackt (178g)
- ☐ Artischocken, aus der Dose
1 Tasse Herzen (168g)
- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (484g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)
- ☐ Kale-Blätter
2 Bund (340g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)
14 EL (212g)
- ☐ Zwiebel
1 1/4 klein (88g)
- ☐ Paprika
3 1/2 mittel (421g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
2 2/3 Tasse (323g)
- ☐ Pilze
4 oz (113g)
- ☐ Knoblauch
1 Zehe(n) (3g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
14 EL (128g)
- ☐ Hummus
14 EL (216g)

- ☐ getrockneter Dill
1 TL (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
- ☐ Balsamicoessig
1/2 EL (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
1/8 Gallon (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
4 EL (48g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
- ☐ Allzweckmehl
1/2 Tasse(n) (69g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
1 3/4 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- ☐ Tiefkühlwaffeln
3 Waffeln (105g)
- ☐ Brot
6 Scheibe (192g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1/2 lbs (224g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Kohl & Bacon-Pfanne

312 kcal ● 21g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Speck, roh
2 Scheibe(n) (57g)
Kohl
1 Tasse, gehackt (89g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Speck, roh
4 Scheibe(n) (113g)
Kohl
2 Tasse, gehackt (178g)

1. Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hinzufügen. 4–5 Minuten braten, wenden und weitere 3–4 Minuten braten, bis er knusprig ist. Den Bacon auf einen Teller mit Küchenpapier zum Abtropfen legen, dabei das Baconfett in der Pfanne belassen.
2. Kohl in die Pfanne geben und im Baconfett 5–7 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis er weich ist. Den gekochten Kohl in eine Schüssel geben, den Bacon darüber bröseln und nach Wunsch mit Pfeffer würzen. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2 Prise (1g)
Ei(er)
2 groß (100g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Tomaten
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)
frischer Basilikum, gehackt
2 Blätter (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
4 Prise (2g)
Ei(er)
4 groß (200g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)
Tomaten
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1 Avocado(s) (201g)
frischer Basilikum, gehackt
4 Blätter (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Grapefruit
1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Waffeln & griechischer Joghurt

1 Waffel(n) - 119 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tiefkühlwaffeln
1 Waffeln (35g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 EL (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tiefkühlwaffeln
3 Waffeln (105g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)

1. Toast die Waffeln nach Packungsanweisung.
2. Verteile griechischen Joghurt auf den Waffeln. Optional kannst du die Waffel halbieren und ein Waffel-Joghurt-Sandwich machen. Servieren.

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 403 kcal ● 15g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
14 EL (128g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter Joghurt
1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Lachs & Artischocken-Salat

315 kcal ● 25g Protein ● 14g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs aus der Dose

1/4 lbs (128g)

Artischocken, aus der Dose

1/2 Tasse Herzen (84g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs aus der Dose

1/2 lbs (255g)

Artischocken, aus der Dose

1 Tasse Herzen (168g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Balsamico-Vinaigrette

6 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Sardinensalat

531 kcal ● 48g Protein ● 33g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

3 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft

2 Dose (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

6 EL (mL)

Sardinen, in Öl (Konserven), abgetropft

4 Dose (368g)

1. Lege einen Teller mit Blattsalat aus und gib Sardinen darauf. Beträufle alles mit Vinaigrette und serviere.

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

6 2/3 EL, ganz (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

13 1/3 EL, ganz (119g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Grüne Bohnen mit Butter

391 kcal ● 6g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Butter

2 2/3 EL (36g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Gefrorene grüne Bohnen

2 2/3 Tasse (323g)

1. Grüne Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchen Marsala

8 oz Hähnchen - 466 kcal ● 56g Protein ● 22g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz Hähnchen

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Öl, aufgeteilt

1 EL (mL)

Pilze, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

1. Erhitze die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Brate das Hähnchen an, ca. 3–4 Minuten pro Seite. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne und stelle es beiseite.
2. Gib das restliche Öl, Knoblauch und Pilze dazu. Mit Salz/Pfeffer abschmecken. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Pilze weich sind.
3. Gib Brühe, Milch, Balsamico-Essig und Zitronensaft dazu. Hitze reduzieren, Hähnchen wieder in die Pfanne geben und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist und das Hähnchen durchgegart ist. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 555 kcal ● 42g Protein ● 21g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

Brot

3 Scheibe (96g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3/4 Dose (129g)

Zwiebel, fein gehackt

1/6 klein (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Brot

6 Scheibe (192g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 1/2 Dose (258g)

Zwiebel, fein gehackt

3/8 klein (26g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kefir (aromatisiert)

1 Tasse (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)

3 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Brezeln

183 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln

1 2/3 oz (47g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

5 oz (142g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Grünkohl-Chips

206 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 TL (6g)
Kale-Blätter
1 Bund (170g)
Olivenöl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2 TL (12g)
Kale-Blätter
2 Bund (340g)
Olivenöl
2 EL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1/2 Tasse (113g)
Honig
2 TL (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 Tasse (226g)
Honig
4 TL (28g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Paprikastreifen und Hummus

227 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus

1/2 Tasse (108g)

Paprika

1 1/3 mittel (159g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

14 EL (216g)

Paprika

2 2/3 mittel (317g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (91g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

515 kcal ● 51g Protein ● 30g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ghee

1/2 EL (8g)

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh

1/2 lbs (236g)

Honig

1/2 EL (12g)

Chipotle-Gewürz

1/2 TL (1g)

Wasser

2 1/2 TL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Tupfe die Schweinekoteletts trocken und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Koteletts dazu und brate sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Gib Honig, Chipotle-Gewürz und Wasser in dieselbe Pfanne. Kratze Bratrückstände vom Pfannenboden und koche, bis die Sauce leicht eindickt, 1–2 Minuten. Hitze ausschalten und Ghee einrühren.
4. Schneide die Koteletts und serviere sie mit der Chipotle-Honig-Sauce.

Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Vollkornreis (brauner Reis)

4 EL (48g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Buffalo-Drumsticks

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g Protein ● 47g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Frank's RedHot Sauce

1 3/4 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Hähnchenschenkel, mit Haut

2/3 lbs (302g)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Olivenöl

2 TL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
 2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Süßkartoffelspalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 EL (mL)
Salz
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Salz
1/2 EL (8g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Ranch-Schweinekoteletts

1 1/2 Kotelett(s) - 518 kcal ● 60g Protein ● 30g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
1 1/2 Kotelett (278g)
Öl
3/4 EL (mL)
Ranch-Dressing-Mix
1/6 Päckchen (ca. 28 g) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh
3 Kotelett (555g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Ranch-Dressing-Mix
3/8 Päckchen (ca. 28 g) (11g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Öl gleichmäßig über alle Schweinekoteletts verteilen.
3. Ranch-Gewürzmischung über alle Seiten der Koteletts streuen und einreiben, bis sie vollständig bedeckt sind.
4. Koteletts in eine Auflaufform legen und 10–15 Minuten garen oder bis das Schweinefleisch vollständig durchgegart ist.
5. Servieren!

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Buttriger weißer Reis

243 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Butter

3/4 EL (11g)

Salz

2 Prise (2g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

Lachs & Gemüse One-Pot

7 oz Lachs - 655 kcal ● 46g Protein ● 40g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 7 oz Lachs

Lachs

1/2 lbs (198g)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

14 EL (212g)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

7/8 klein (61g)

Paprika, in Streifen geschnitten

7/8 mittel (104g)

1. Erhitze Öl, Paprika und Zwiebel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Etwa 6–8 Minuten braten, bis sie weich sind.
2. Gib Wasser, Kreuzkümmel und Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzu. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Lege den Lachs auf das Gemüse. Decke die Pfanne ab und lasse alles weitere 8–10 Minuten garen, bis der Lachs durch ist.
4. Mit Dill bestreuen und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

frischer Basilikum

1/2 EL, gehackt (1g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 oz (28g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/8 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/4 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (137g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Mit Mandeln paniertes Tilapia

10 oz - 706 kcal ● 68g Protein ● 34g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

6 2/3 EL, in Streifen (45g)

Tilapia, roh

10 oz (280g)

Allzweckmehl

1/4 Tasse(n) (35g)

Salz

1/4 TL (1g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

13 1/3 EL, in Streifen (90g)

Tilapia, roh

1 1/4 lbs (560g)

Allzweckmehl

1/2 Tasse(n) (69g)

Salz

1/2 TL (1g)

Olivenöl

5 TL (mL)

1. Die Hälfte der Mandeln mit dem Mehl in einer flachen Schüssel vermengen.
2. Fisch mit Salz würzen und in der Mehl-Mandel-Mischung wenden.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller geben.
4. Die restlichen Mandeln in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute rösten, bis sie aromatisch sind.
5. Mandeln über den Fisch streuen.
6. Servieren.